

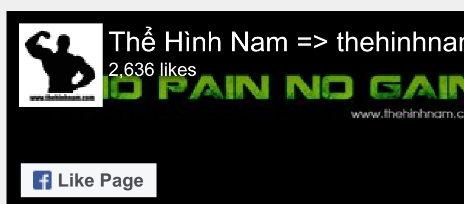
THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN








50 cách giảm cân hiệu quả cho nam giới từ Thể Hình Nam



Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!

Hãy cùng Thể Hình Nam bắt đầu tìm hiểu về béo phì là gì ? Và chúng ta bắt đầu áp dụng những thực đơn giảm cân ngay từ hôm nay nhé các bạn.

- Bài tập GYM của Đệ nhất phu nhân Michelle Obama
- Bí quyết tập thể hình giúp Tổng thống Obama 6 múi và luôn phong độ
- Thể Hình Nam - Người tập thể hình dễ mắc phải 4 sai lầm trong hít thở

Giảm cân không chỉ đơn thuần dành cho chị em phụ nữ mà phái mạnh cũng luôn khát khao sở hữu một thân hình khỏe mạnh, đầy cơ bắp. Do



đó cánh mày râu chúng ta phải giảm cân để có được cơ thể săn chắc thu hút ánh nhìn của các chị em phụ nữ nhé.

Khoa học đã chứng minh béo phì sẽ gây ra nhiều biến chứng và các căn bệnh nguy hiểm ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe cơ thể, đặc biệt đối với nam giới. Các nghiên cứu mới đây chỉ rõ: có tới hơn 20 căn bệnh do béo phì gây ra như cao huyết áp (chiếm 20%), tiểu đường, thống phong (75%) và các bệnh gan, thận, dạ dày, phổi, sỏi mật, các bệnh về da…

Hãy cùng Thể Hình Nam bắt đầu tìm hiểu về béo phì là gì ? Và chúng ta bắt đầu áp dụng những thực đơn giảm cân ngay từ hôm nay nhé các bạn.

1. Béo phì là gì?

Tiêu chuẩn để xác định xem cơ thể có mắc bệnh béo phì không được tính bằng công thức:
BMI = cân nặng (kg)/(chiều cao)2(m).
Chỉ số BMI từ 18 – 15 là cơ thể cân đối, từ 25 – 30 là thừa cân, từ 30 – 40 là béo và BMI >40 là béo phì.

Bạn chưa biết chỉ số BMI của mình? Hãy tính xem chỉ số BMI của mình là bao nhiêu nhé!

Tính ngay!

2. Nguyên nhân gây béo phì?



Ngoài nguyên nhân do chế độ ăn uống và vận động không hợp lý, bệnh béo phì ở nam giới còn do một số nguyên nhân khác gây ra như: yếu tố di truyền, sự mất cân bằng giữa năng lượng tiêu hao và năng lượng đưa vào, sự mất cân bằng dinh dưỡng trong cơ thể, làm việc căng thẳng, lạm dụng rượu bia và các chất kích thích khác…

3 Có cần đặt ra mục tiêu giảm cân hợp lý?

Điều này đặc biệt quan trọng. Việc giảm cân cần được tiến hàng thường xuyên và kiên trì với quyết tâm cao độ. Những suy nghĩ giảm cân nóng vội, gấp gáp sẽ ảnh hưởng nặng nề tới sức khoẻ cơ thể. Do vậy, một trong những yếu tố quan trọng hàng đầu cần lưu ý khi giảm cân là vẫn phải đảm bảo dinh dưỡng để duy trì sức khoẻ của cơ thể.

4. Nhịn ăn có phải là phương pháp giảm cân tốt nhất?



Nhiều người cho rằng, nhịn ăn hoặc giảm đến mức tối đa lượng thức ăn đưa vào cơ thể là cách giảm cân hiệu quả nhất. Tuy nhiên, cách này chỉ có tác dụng đối với nữ giới. Đối với nam giới, việc nhịn ăn để giảm cân sẽ không được duy trì trong thời gian dài do nhu cầu dinh dưỡng của nam giới là rất cao. Việc ăn nhiều trở lại sẽ làm tình trạng béo phì càng trở nên trầm trọng.

Giảm cân giúp nam giới yêu tốt hơn.Theo một nghiên cứu mới đây, giảm cân giúp cải thiện sức khỏe tình dục ở nam giới béo phì bị tiểu đường tuýp 2.

Các nhà nghiên cứu Australia đã đánh giá 31 nam giới béo phì bị tiểu đường tuýp 2 về việc thay đổi chế độ ăn nhằm giảm lượng calo hàng ngày.

Kết quả cho thấy mức giảm cân khiêm tốn nhất là 5% cũng giúp cải thiện tình trạng rối loạn cương dương và tăng cường ham muốn tình dục trong vòng 8 tuần và được duy trì đến 1 năm sau đó. Nhóm nghiên cứu cho biết thêm các vấn đề về đường tiết niệu cũng được cải thiện đáng kể.

Gary Wittert thuộc Trường Đại học Adelaide phát biểu trong thông cáo báo chí rằng kết quả này phù hợp với bằng chứng trước đó cho thấy giảm cân không chỉ cải thiện khả năng cương dương mà còn giúp giảm nhẹ các triệu chứng đường tiết niệu dưới, một chỉ báo các vấn đề tim mạch chuyển hóa.
Các kết quả này cũng ủng hộ nghiên cứu trước đây cho thấy thay đổi lối sống có tác động tích cực đến chức năng tình dục. Nghiên cứu được công bố trên tạp chí The Journal of Sexual Medicine ngày 5-8.

Lời khuyên giữ cơ thể cân đối cho nam giới.



Chơi thể thao đều đặn, sinh hoạt đều đặn... vậy mà đôi khi bạn vẫn thấy diện mạo sức khoẻ của mình không được như mong muốn. Vì sao? Bạn hãy thử kiểm tra xem mình có quên những bí quyết sau đây.

1. Uống nhiều nước giúp bạn kiểm soát được sự thèm ăn, đồng thời tăng cường loại thải độc tố ra khỏi cơ thể.
2. Khi bạn nghĩ “đói bụng”, phải chăng bạn đang thật sự khát nước? Chúng ta thường sai lầm khi nghĩ khát nước là đói bụng. Hãy uống nước trước, nếu bạn vẫn thật sự đói, lúc đó hãy ăn.
3. Cá là nguồn protein tuyệt vời. Cá có ít calorie, nhưng chứa nhiều omega-3.
4. Lập thời khoá biểu. Đây là phương pháp quan trọng nhất giúp bạn thay đổi những thói quen cũ bằng các sinh hoạt mới, có lợi cho sức khoẻ hơn.
5. Có kế hoạch trước sẽ tạo ra sự khác biệt khi bạn bước vào bàn ăn. Thay vì ăn những thứ sẵn có trên bàn, bạn biết sẽ có những thức ăn tốt hơn cho sức khoẻ mà bạn đã đặt trước đó.
6. Gặp chuyên gia dinh dưỡng. Họ sẽ tư vấn bạn trong vấn đề dinh dưỡng cũng như kiêng cữ và giúp bạn hoạch định một cách sống lành mạnh.
7. Uống sữa không béo và ăn yaourt không béo để giúp cơ thể bạn có đủ lượng canxi cần thiết.
8. Protein có trong đậu nành giúp giảm sự hấp thu chất béo.
9. Chọn thịt nạc sẽ giúp bạn giảm lượng mỡ, calorie và tốt cho tim.
10. Ăn trái cây tươi nguyên trái tốt hơn chỉ uống nước ép.
11. Nên ăn điểm tâm. Trên thế giới, những người ăn điểm tâm thường kiểm soát trọng lượng cơ thể tốt hơn những người không ăn.
12. Đừng nhịn ăn vì điều này sẽ làm dấy lên cơn thèm ăn không thể kiểm soát. Nhịn ăn không giúp bạn kiểm soát được trọng lượng cơ thể.
13. Nên vận động tay chân nhiều để cơ thể sử dụng calorie nhiều hơn, chẳng hạn nên đi thang bộ thay vì dùng thang máy.
14. Ăn nhiều rau cải và trái cây. Chất xơ và các chất dinh dưỡng có trong rau cải sẽ làm bạn cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng và linh hoạt.
15. Uống trà xanh. Các nghiên cứu cho thấy uống một ly trà xanh 5 lần mỗi ngày sẽ giúp cơ thể bạn tiêu hủy calorie và làm giảm cân.
16. Không uống rượu, vì rượu sẽ làm chậm, thậm chí làm ngưng quá trình giảm cân. Thay vì vậy, bạn hãy uống nước trái cây hoặc nước lọc.
17. Ăn sau khi tập thể dục. Bạn cần phục hồi năng lượng cho các hoạt động trong ngày và những ngày tiếp theo.
18. Hạn chế đi nhà hàng, vì các món ăn tại đó có chứa nhiều chất béo giấu mặt và calorie. Ăn thức ăn chế biến tại nhà sẽ giúp kiểm tra tốt hơn.
19. Tránh các thức ăn chiên, trừ khi bạn “không thể sống” mà thiếu nó.

20. Ăn ít nhưng ăn nhiều lần trong ngày sẽ giúp bạn kiểm soát được tình trạng thèm ăn và giữ cho quá trình chuyển hoá các chất trong cơ thể luôn ở mức cao.
21. Chú ý món tráng miệng. Chỉ ăn mỗi tuần một lần thay vì mỗi ngày, bạn sẽ cảm thấy món tráng miệng ngon hơn.
22. Ăn kiêng với một người quen. Có người cùng thực hiện có thể kết quả sẽ khác đi.
23. Hãy tập trung vào công việc hơn là thức ăn. Ở những dịp gặp gỡ có phục vụ ăn buffet, nên đứng xa bàn để thức ăn và tranh thủ giao lưu với mọi người, bởi ăn uống không phải là điểm thu hút chính.
24. Buổi tối, nên đánh răng sớm. Điều này có thể ngăn bạn muốn ăn thêm.
25. Nếu bạn thức dậy vào ban đêm để tìm thức ăn thì hãy uống đầy đủ nước trong cả ngày. Bạn dường như khát nước hơn là đói.
26. Nên có kỳ nghỉ vận động tốt hơn kỳ nghỉ "chết". Chẳng hạn như đạp xe, đi bộ… hơn là nằm dài ngoài bãi biển.
27. Ngồi ăn tại bàn tốt hơn là ăn đứng, ăn trên xe hay ăn trong lúc xem tivi. Khi ngồi vào bàn ăn, bạn sẽ giúp não nhận biết được là bạn đã ăn.
28. Tập trung vào cái bạn cần ăn, chứ không tập trung vào cái bạn không thể ăn. Có thể tham khảo thuc don giam can Low Carb để mang lại kết quả tốt hơn.
29. Chỉ ăn ngay khi bạn vừa đói. Điều này giúp bạn kiểm soát sự thèm ăn và giúp cho sự chuyển hoá thức ăn tốt.
30. Có thể đáp ứng nhu cầu thèm ngọt sau khi lao động nặng hoặc chơi thể thao, bởi đó là lúc cơ thể bạn cần được bổ sung nhiều năng lượng.
31. Chỉ uống các loại nước ngọt dành cho người ăn kiêng. Thức uống có đường có thể khiến bạn uổng công làm giảm cân.
32. Dùng các hình ảnh, câu chữ nhắc nhở bạn về việc giữ gìn cơ thể cân đối gắn trên các vật dụng thường ngày như tủ lạnh, tivi, gương.
33. "Hãy chộn rộn". Các cuộc nghiên cứu chỉ ra rằng những người hay chộn rộn đốt nhiều calorie hơn những người bình thường.
34. Tập một dụng cụ nào đó sẽ giúp bạn thư giãn và tiêu hao năng lượng.
35. Hãy đi bộ, có thể cùng với một chú chó, ít nhất một lần một ngày.
36. Gửi xe xa nơi mua sắm giúp bạn có một quãng đường đi bộ.
37. Tự phục vụ bữa ăn trước khi ngồi xuống bàn ăn.
38. Đừng tự hào là người ăn hết, không bỏ thừa. Chỉ ăn phần của mình, đừng ăn cả những phần thừa của vợ con.
39. Hãy giải lao vận động. Ngồi suốt ngày ở bàn làm việc sẽ làm bạn mệt mỏi và suy nhược.
40. Biến những buổi giải lao uống cà phê thành những những cuộc dạo bộ.
41. Cân đối các loại thực phẩm khi đi siêu thị: nông sản, sữa, thịt, cá. Cẩn thận khi đến gian hàng bánh kẹo.
42. Chọn những thực phẩm thật sự cần thiết vì đôi khi bạn mua về mà chẳng dùng.
43. Trình bày bữa ăn sao cho hấp dẫn, ngon miệng. Đây là cách giúp bạn ăn ngon mà không phải ăn quá nhiều.
44. Các món thập cẩm thường ẩn chứa nhiều chất béo và calorie. Nên ăn các món đơn giản hơn để tránh bị "mắc bẫy".
45. Ăn chậm tốt hơn cho cơ thể bạn.
46. 100 calorie/ngày tương đương 4,6kg/năm mà bạn có thể mất đi hoặc tăng thêm.
47. Từ chối chính mình. Khi ăn xong, bạn hãy dứt khoát đứng dậy khỏi bàn, đừng để bị cám dỗ thêm.
48. Đừng tạo cảm giác đói bụng. Ăn đúng bữa sẽ giúp bạn ngon miệng.
49. Tuân thủ chương trình đã hoạch định. Việc giảm cân không xảy ra sau một đêm. Nó phải mất hàng tuần, hàng tháng, hàng năm.
50. Đặt mục tiêu ngắn hạn, thực tế. Quyết định uống nhiều nước hơn, ăn nhiều trái cây và rau cải hơn, ăn tại bàn, tập thể dục hàng ngày. Tất cả những điều này, cuối cùng sẽ dẫn đến mục tiêu dài hạn là giảm cân.

Hãy chuẩn bị cho mình một số kiến thức cơ bản cần thiết để phòng tránh*tăng cân*, *béo phì* và biết cách ăn uống, *luyện tập thể hình* cho cơ thể luôn được khỏe mạnh và đẹp nhé các bạn.

Chúc các bạn thành công!

Xem thêm:

- Thực đơn giảm cân "thổi bay" 5 ký trong 1 tuần cực kỳ hiệu quả
- Hướng dẫn chế biến ức gà cho người tập thể hình giảm cân bao ngon
- 3 Thực đơn ăn sáng dành cho người tập thể hình

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM

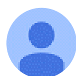
Bài tập thể hình sửa ngực bị lệch cho nam giới

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

1 commentaire Google+

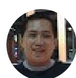


Ajouter un commentaire

Top des commentaires







Quân Lương via Google+ il y a 1 heure - Partagé en mode public

50 cách giảm cân hiệu quả cho nam giới từ Thể Hình Nam
Giảm cân không chỉ đơn thuần dành cho chị em phụ nữ mà phái mạnh cũng luôn khát khao sở hữu một thân hình khỏe mạnh, đầy cơ bắp. Do đó cánh mày râu chúng ta phải giảm cân để có được cơ thể săn chắc thu hút ánh nhìn của các chị em phụ nữ nhé. Khoa học đã chứ...

· Traduire

+1 · Répondre

BÀI XEM NHIỀU

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết

2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

3

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

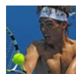
Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang "xóa sạch" thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

5

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

Bài ngẫu nhiên


RAFAEL NADAL ĐÃ TẬP LUYỆN THỂ HÌNH NHƯ THẾ NÀO ĐỂ TĂNG CƯỜNG THỂ LỰC
07.04.2016 - 0 Comments
Phát huy tốt nhất năng lượng trên sân đấu là yếu tố then chốt cho các vận động viên tennis. Với Rafael Nadal,...


7 LOẠI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG GIÚP NAM GIỚI TĂNG CƠ BẮP
22.10.2015 - Comments Disabled
Để có các múi cơ và hình thành cơ bắp thì phải chuẩn bị từ lâu trước cả khi bạn đếm phòng tập gym. Cơ bắp...


PUSH PRESS – BÀI TẬP ĐẨY ÉP
18.01.2016 - Comments Disabled
Video hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Push Press. Học kỹ thuật đúng cho bài tập đẩy ép này qua phim,...

KhỏeĐẹp.vn

- 5 bước trang điểm công sở đơn giản cực đẹp chỉ mất 10 phút
  Khi đi làm công sở các nàng thường xuyên phải trang điểm, nhưng thời gian buổi sáng bận rộn…
- Mách mẹ 6 cách chữa vết thâm do muỗi đốt cho bé
  Làn da mỏng manh của bé rất dễ bị thâm nếu côn trùng đốt phải, nhất là muỗi. Khi…
- Hướng dẫn cách phân biệt và lựa chọn chì kẻ mắt cho bạn gái
  Bạn là người mới trang điểm? Trang điểm mắt là điều quan trọng nhất mà bạn quan tâm đến?…
- 13 loại thực phẩm giàu chất xơ tốt nhất cho cơ thể
  Cơ thể cần một lượng chất xơ nhất định trong ngày. Thiếu chất xơ có thể dẫn đến táo…
- 8 cách chữa khô môi cho đôi môi luôn căng mọng
  Đôi môi cũng là một trong những điều thu hút người đối diện khi giao tiếp. Đôi môi khô…



WEEK TRENDING

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua 

RECENT WITH THUMBS

RECENT | REPLIES | RANDOM

Theo dõi Fanpage

Thể Hình Nam => thehinhnam.co..

2,636 likes

Like Page

Share

Nhạc tập thể hình



Fade (Mich Remix) - Alan Walker	220.041	▶
2. Dust - CLMD, Astrid S	92.725	▶
3. Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker	108.988	▶
4. Arcade (Radio Edit) - Dimitri Vegas & Like Mike, W&W	98.936	▶
5. Heading Home - Gryffin, Josef Salvat	96.721	▶
6. Run Wild - Hardwell, Jake Reese	129.251	▶

